
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Garcia del Pino, Sandra; Marzo Ruiz, Lourdes, dir. Projecte EEPAMA (Educació Emocional per a Pares i Mares). Una proposta de formació a pares i mares per a l'educació emocional dels seus fills. 2016. 23 pag. (896 Grau en Educació Primària 1140 Grau en Educació Primària)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/171343>

under the terms of the  license

Projecte EEPAMA

(Educació Emocional per a Pares i Mares)

Una proposta de formació a pares i mares per a l'educació
emocional dels seus fills

Grau en Educació Primària – Menció Necessitats Educatives Específiques

Autora: Sandra Garcia del Pino

Tutora del TFG: Lourdes Marzo Ruiz

Facultat de Ciències de l'Educació

Juny, 2016

Índex

0.	Resum/resumen/abstract	p. 2
1.	Introducció i justificació	p. 4
2.	Context de centre i detecció de les necessitats	p. 6
3.	Estat de la qüestió i rellevància del tema	p. 8
4.	Proposta de la intervenció	p. 12
	4.1 Objectius Generals i Específics	p. 12
	4.2 Metodologia	p. 12
	4.3 Activitats	p. 13
	4.4 Recursos (Materials, Humans, ...)	p. 15
	4.5 Cronograma	p. 16
	4.6 Disseny de l'avaluació	p. 17
5.	Conclusions	p. 18
6.	Consideracions finals.	P. 19
7.	Referències Bibliogràfiques	p. 21

0. RESUM/ RESUMEN/ ABSTRACT

RESUM

Aquest el projecte EEPAMA (Educació Emocional per a Pares i Mares), un projecte enfocat en el context específic d'una escola de Sabadell, el qual té com a objectiu principal la millora les competències emocionals dels pares i mares i les competències com a educadors emocionals dels seus fills. Al llarg d'aquest, es fomenta la reflexió al voltant de conceptes i idees relacionades amb l'educació i la intel·ligència emocional. Concretament, en aquestes pàgines s'introdueix una justificació i detecció de les necessitats enfocada a un context concret, continuada per una anàlisi de l'estat actual del tema. En base a tot això, s'ha creat una proposta d'intervenció concreta per a formar als pares i mares de l'escola en educació emocional, tenint en compte tots els aspectes necessaris per a la posada en marxa del projecte. Finalment, s'acaba fent una valoració i conclusions sobre l'elaboració i la possible aplicació del projecte.

Paraules clau: emocions, intel·ligència emocional, educació emocional, competència emocional, família, regulació emocional, consciència emocional.

RESUMEN

Éste es el proyecto EEPAMA (Educación Emocional para Padres y Madres), un proyecto enfocado en el contexto específico de una escuela de Sabadell, el cual tiene como objetivo principal la mejora de las competencias emocionales de los padres y madres y de sus competencias como educadores emocionales de sus hijos. A lo largo de éste, se fomenta la reflexión alrededor de conceptos e ideas relacionadas con la educación y la inteligencia emocional. Concretamente, en estas páginas se introduce una justificación y detección de necesidades enfocada a un contexto concreto, continuada por un análisis del estado actual del tema. En base a todo esto, se ha creado una propuesta de intervención concreta para formar a los padres y madres de la escuela en educación emocional, teniendo en cuenta todos los aspectos necesarios para la puesta en marcha del proyecto. Finalmente, se acaba haciendo una valoración y conclusiones sobre la elaboración y posible aplicación del proyecto.

Palabras clave: emociones, inteligencia emocional, educación emocional, competencia emocional, familia, regulación emocional, consciencia emocional.

ABSTRACT

This is the EEPAMA project (Emotional Education For Fathers and Mothers), a project focused on the specific context of a school of Sabadell, which its main objective is to improve the emotional competencies of parents and their skills as emotional educators of their children. Throughout this, it is encouraged the reflection about concepts and ideas related to education and emotional intelligence. Specifically, in these pages it is introduced a justification and the detection of the specific needs related to a context, followed by an analysis of the current

status of the topic. On that basis, it has been created a proposal for a concrete intervention to guide the parents of the school to use emotional education, taking into account, all the required aspects for the implementation of the project. Finally, it ends making an assessment and conclusions about the development and the possible implementation of the project.

Keywords: emotions, emotional intelligence, emotional education, emotional competence, family, emotional regulation, emotional awareness.

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ

Personalment, recordo un moment clau durant primer any d'Universitat, quan vaig conèixer què és l'educació emocional. Això va ser a partir d'un documental¹, que ens van presentar en una classe; aquest mostra un mestre japonès, Toshio Kanamori, que va ser gravat durant un any mentre educava els seus alumnes, ensenyant-los-hi el valor de ser persones, la sensibilitat, solidaritat, empatia i en general, els hi brindava una educació que contemplava la construcció emocional dels seus alumnes. Recordo que vaig quedar fascinada, i des d'aquell moment, vaig començar tota una aventura de cerca i interès per tot allò que envolta les emocions i la seva educació.

Segons l'article número 1 de la LOMCE (Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa), el sistema educatiu s'orientarà al ple desenvolupament de la personalitat de l'alumnat. Això implica no només atenció en el desenvolupament cognitiu dels infants, sinó també tot un desenvolupament emocional que l'ha de complementar. De les dificultats emocionals se'n poden derivar la depressió, ansietat, consum de drogues, indisciplina, etc. Diversos treballs han posat de manifest com l'*analfabetisme emocional* té uns efectes altament negatius sobre les persones i la societat en general (Goleman, 1996). De fet, una de les principals causes de les baixes laborals són l'ansietat, l'estrès i la depressió. A més, la Organització Mundial de la Salut (OMS) en el XVII Congrés Nacional de Psiquiatria de Sevilla, va afirmar que l'ansietat i la depressió seran al 2020 la principal causa de baixa laboral en els països desenvolupats, i la segona malaltia més prevalent en tot el món. La resposta a aquesta necessitat educativa i social ha de ser clara, i necessita no només la implicació de l'escola, sinó també de la família i tota la comunitat educativa.

Curiosament, però, resulta que tot i que es poden trobar alguns documents i projectes relacionats amb la formació del professorat i la seva avaluació, quan es tracta de buscar formacions per a pares, ens trobem amb una manca important de fonts, recursos, i estudis relacionats amb l'educació emocional de les famílies. "És en la família, des dels primers moments de la vida, quan hauria d'iniciar-se l'educació emocional. Per a que això sigui possible, es necessita formació, tant de les famílies com del professorat. La formació en competències emocionals és el primer pas per a la seva posada en pràctica" (Bisquerra i Pérez, 2013 p.1).

Va ser llavors, coincidint amb la meua estada de pràctiques a una centre de Sabadell, l'Escola Ribatallada, quan se'm va acudir que podia ser una bona opció enfocar aquesta necessitat de formar als pares en educació emocional en aquest context concret. És una realitat observable que molts pares no han tingut oportunitat ni accés a aquest tipus de coneixements, i si bé és cert que hi ha algunes formacions per a pares en educació emocional, generalment tenen un cost bastant elevat i el públic que hi acostuma a accedir és molt concret, perquè generalment s'apuntarà qui ja té alguns coneixements de la matèria i ja en vol saber més, de manera que d'alguna forma "hi accedeix qui menys ho necessita".

Aquest programa EEPAMA (Educació Emocional per a Pares i Mares) brinda l'oportunitat de despertar la curiositat als pares que potser no han tingut l'oportunitat de

¹ Documental *Aprender a ser*, disponible a: <https://www.youtube.com/watch?v=SgBLvE9t1No>

conèixer tot aquest món i aquesta forma d'educar i de viure. En aquesta mateixa escola ens hem trobat molts casos on els pares, amb la seva millor intenció i amb l'únic desig d'aconseguir l'èxit dels seus fills, porten a terme accions que realment no ajuden a aquests infants a desenvolupar la seva autonomia i altres valors essencials per a la vida.

Sembla que ser pares actualment és un major repte que en el passat. Això és així perquè els models i estructures familiars han evolucionat molt ràpidament en els darrers cinquanta anys: barreja de cultures, pràctica desaparició de creences i valors religiosos, trencaments de famílies, pares que treballen moltes hores al dia, etc. No obstant, tots els pares somien amb veure els seus fills feliços i alegres, capaços d'enfrontar-se a la vida; volen l'èxit dels seus fills i que compleixin els seus somnis. Tot i això, com a pares, no podem viure la vida per el nostre fill; el que podem fer és donar-li les millors eines possibles, valors morals i un amor constant i incondicional. Actualment sabem que no és suficient amb transmetre'ls una sèrie de coneixements instrumentals per poder fer bé una feina en el futur. Per aconseguir tot això, el que hem de fer és donar-los les eines bàsiques per viure i no només per sobreviure, i cal educar seguint un enfocament competencial en educació emocional.

“Els objectius generals de la educació emocional poden resumir-se en els següents termes: adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions; identificar les emocions dels altres; desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions; prevenir els efectes nocius de les emocions negatives; desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives; desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se; Adoptar una actitud positiva davant la vida; i aprendre a fluir” (Bisquerra, 2003, p. 29).

Va ser en aquest context que va sorgir el Projecte EEPAMA, un projecte gratuït enfocat a la formació dels pares de l'escola Ribatallada, que de manera general pretén aconseguir dos objectius. Primerament vol donar l'oportunitat als pares i mares de l'Escola Ribatallada de conèixer què és l'educació emocional, com funciona, la seva importància i fer-los reflexionar al respecte. Per altra banda, pretén dotar als pares i mares de diferents materials, casos pràctics i consells per portar l'educació emocional a la pràctica, tot ajudant-los a gestionar situacions quotidianes de la millor forma possible.

No obstant, sé que la tasca d'educar és molt complexa i convido als pares i mares en tot moment, si hi ha cap necessitat durant el procés, a dirigir-se a altres especialistes en educació per trobar resposta a dubtes que potser no s'han pogut abordar en les sessions del Projecte EEPAMA.

A continuació ens trobarem primerament una petita contextualització del centre seguit d'un marc teòric, que fa referència per una banda a l'estat actual de les formacions de docents en educació emocional i les conclusions importants que han extret, i per altra banda tot un marc teòric sobre l'educació emocional i els conceptes que l'envolten. Després passem a la nostra proposta d'intervenció tot considerant els objectius, activitats, metodologia, recursos, temporització i el disseny de l'avaluació. Finalment, hi ha exposades les conclusions extretes un cop acabada l'elaboració del projecte EEPAMA.

2. CONTEXT DEL CENTRE I DETECCIÓ DE NECESSITATS

Aquest projecte està enquadrat dins d'un context concret, l'escola Ribatallada, un centre de titularitat pública situat a Sabadell. Aquest té oferta educativa des d'infantil fins a primària, està format per una sola línia educativa i un conjunt de 14 mestres entre tutors i especialistes.

Les màximes metodològiques defensades des del centre són el treball per projectes, l'enfocament constructivista de l'aprenentatge, l'aprenentatge competencial i la inclusió educativa. A més, els mestres de l'escola sempre estan oberts als nous coneixements i estratègies, i tenen una actitud molt positiva davant el canvi i les millores del centre per tal d'aconseguir el creixement dels seus alumnes. Tots ells segueixen una forma d'ensenyar que apel·la a l'educació emocional, i que busca que els alumnes aprenguin a gestionar les emocions, prendre consciència d'aquestes i regular-les. Tot i això, arrel de la meua experiència i el contacte que he tingut amb els pares en les reunions i altres activitats dins del centre escolar, un punt feble que he percebut és la falta de pautes i estratègies adequades per tal de gestionar algunes situacions i les emocions implicades, i establir pautes clares i lògiques amb els seus fills, tot i que en molts casos ho fan el millor que saben. Considero que això és així en part, perquè moltes vegades els pares i mares no tenen els coneixements i recursos suficients per dur a terme un ensenyament emocional en concordança amb el que s'ensenyava a l'escola, i al igual que la cuina, les matemàtiques o la llengua, el reconeixement, control i gestió emocional també s'aprèn i és necessari ensenyar-ho. Això és necessari perquè els nostres fills aprenguin a enfrontar-se als reptes de la vida i en general, construir una societat millor.

Va ser llavors quan vaig procedir a l'elaboració d'una enquesta per als docents² per conèixer la seva visió sobre diferents aspectes relacionats amb l'educació emocional, les famílies de l'escola i la seva competència respecte aquesta. Això em permetria valorar si la meua idea inicial de fer un projecte de formació per als pares de l'escola podria ser factible i tenir èxit, des de la visió docent de la mateixa escola i conèixer si altres professionals del centre educatiu havien detectat també aquesta necessitat.

Un cop passades les enquestes i a partir dels resultats, vaig elaborar uns gràfics³ a partir dels quals se'n poden extreure les següents conclusions:

Primerament, tots els mestres estan d'acord amb que és important educar des d'una perspectiva d'educació emocional. A més, la majoria d'aquests (59%) creu que molts pares del centre no tenen els suficients recursos, coneixement i "ajudes" per educar als seus fills des d'una perspectiva d'EE, i un 33% ha contestat NS/NC: la majoria d'ells afirmava que potser no passa amb tots els pares i mares en la seva totalitat, tot i que sí amb molts. Això sí, tots ells, van coincidir amb que oferir sessions de formació als pares seria una bona proposta com a projecte per implementar en el centre.

Tot i això, hem vist també com alguns mestres s'han mostrat una mica escèptics a l'hora de valorar la participació que hi hauria per part dels pares i mares. Quan se'ls hi ha

² Enquestes disponibles a p.89 de l'annex

³ Gràfics disponibles a p. 90 de l'annex

preguntat si creien que hi hauria participació i bona predisposició per part dels pares/mares del centre, el 67% ha respost que sí, però el 33% no s'ha definit i ha respost NS/NC, al·legant que no coneixen suficient els pares del centre com per estar-ne segurs. Tot i això, podem destacar també que cap d'ells considera que hi hauria mala predisposició per part dels pares. Aquesta qüestió ens fa plantejar-nos una nova pregunta a debat i és si realment aconseguiríem una bona participació dels pares en aquest projecte. Des dels inicis s'intentarà facilitar que els pares i mares puguin assistir a aquestes formacions, per una banda fent-les gratuïtes i situant-les en un horari pensat en la disponibilitat de les famílies, i per altra banda, oferint un servei de guarderia dels seus fills en una de les aules de l'escola durant les hores de la formació. A més, es farà una forta promoció d'aquestes sessions de formació i es mirarà de fer les classes molt pràctiques i dinàmiques, i demostrant la importància i necessitat d'educar emocionalment durant tot el projecte i per tant, posant èmfasi en la funcionalitat i significativitat de la formació.

Finalment, quan plantegem als mestres si creuen que els pares i mares traurien profit d'aquestes sessions de formació, tots ells sense excepció consideren que sí.

D'aquesta manera, podem veure com des de la visió dels mestres també s'han detectat aquestes necessitats, a partir de les quals s'ha creat el projecte. A més, són bastant positius davant la idea d'aplicar el projecte EEPAMA. No només està emmarcat dins d'un context amb una necessitat real, sinó que també queda justificat per part dels mestres i aprovat no només per mi i per l'equip directiu, sinó que també compta amb el vistiplau dels mestres. Això és important perquè aquesta formació afecta de manera implícita als mestres, i és important que el treball estigui coordinat amb els mestres i segueixin aquesta línia que es defensa des del projecte EEPAMA. Tot i això, s'ha de posar en relleu que com que la detecció és a través d'un altre col·lectiu, hi ha el risc de que no sigui acceptat per la totalitat de pares i mares.

És important esmentar que es tractaria d'un format innovador a l'escola, ja que mai abans s'han organitzat cursos o formacions que requereixin la participació de les famílies, i pot ser un pas més en la vinculació d'aquestes als afers escolars. És per això, que serà de vital importància la seva difusió, ja sigui des de les tutories i reunions amb famílies, com des de l'AMPA, la qual està formada per un conjunt de pares bastant implicats i compromesos. A més, també serà important el compromís de la resta de mestres de l'escola per seguir aquesta línia de treball que es defensa des del projecte EPAMA i oferir així, consignes comunes a les famílies.

3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ, RELLEVÀNCIA DEL TEMA

La intel·ligència emocional

El concepte d'Intel·ligència emocional té un clar precursor en el concepte d'intel·ligència social del psicòleg Edward Thorndrike, qui la va definir com "habilitat per comprendre i dirigir als homes i dones a actuar sàviament en les relacions humanes. A més de la intel·ligència social, existeixen dos tipus més d'intel·ligència: l'abstracta i la mecànica" (Thorndrike, 1920, p. 2 citat per Rodríguez, 2009).

Un antecedent proper d'aquesta teoria va ser Howard Gardner, qui va canviar la concepció tradicional de la intel·ligència amb la teoria de les intel·ligències múltiples a través de l'obra *Frames of Mind* (1983). Aquesta donava peu a l'existència de 7 tipus d'intel·ligències que ens relacionen amb el món. Actualment, aquestes s'han ampliat deixant pas a l'aparició de dues noves; En total, es considera l'existència de 9 tipus d'intel·ligència: lingüística, logicomatemàtica, espacial, musical, corporal, existencial, naturalista, interpersonal i intrapersonal. Aquestes dues últimes, la intrapersonal i interpersonal, són les que de manera integrada conjuntament amb la intel·ligència social, van començar a obrir pas a l'anomenada intel·ligència emocional.

Tanmateix, el terme d'intel·ligència emocional va ser usat per primera vegada al 1990 pels psicòlegs Peter Salovey i John Mayer, en l'article *Emotional intelligence*, fent referència a les qualitats emocionals que semblen tenir importància per a l'èxit. Aquestes inclouen: l'empatia, l'expressió i comprensió dels sentiments, el control del nostre caràcter, la independència, la capacitat d'adaptació, la simpatia, la capacitat de resoldre els problemes de forma interpersonal, la persistència, la cordialitat, l'amabilitat i el respecte.

En aquesta primera versió que va passar desapercebuda, les emocions s'estructuren en quatre grans blocs, tal i com explica Bisquerra (2012):

1. Percepció emocional: Totes les emocions, tant les nostres com les dels altres, es perceben, s'identifiquen, es valoren i s'expressen.
2. Facilitació emocional del pensament: Les emocions sentides es fan conscients i dirigeixen l'atenció cap a la informació rellevant. Aquests estats emocionals faciliten l'afrontament a les diferents situacions.
3. Comprensió emocional: consisteix en la comprensió i l'anàlisi de les emocions.
4. Regulació emocional: tot allò relacionat amb el control de les emocions.

No va ser però fins al 1995, amb el *Best seller* de Daniel Goleman anomenat també *La intel·ligència emocional*, que s'impulsa aquest concepte en la consciència pública i es produeix una vertadera difusió. En el llibre, l'autor destaca el poder dels sentiments davant de la lògica racional clàssica, perquè en realitat, el que ens fa ser humans és aquest conjunt d'emocions que ens guien al llarg de la vida. L'autor concep la intel·ligència emocional (IE) com una forma d'interactuar amb el món que té molt en compte els sentiments i comprèn habilitats com l'autoconsciència, la motivació o l'empatia. Aquestes habilitats, configuren trets de caràcter com l'autodisciplina, la compassió i l'altruisme, les quals resulten indispensables per a una bona adaptació social.

A més, exposa que la IE és el resultat del següent conjunt d'habilitats:

- Autoconeixement emocional: Reconèixer i identificar les pròpies emocions, cosa que implica una primària intel·ligència emocional.
- Autocontrol i gestió emocional: reconèixer i regular els sentiments i estats d'ànim propis.
- Capacitat d'automotivació: Significa que un no es rendeix a l'ansietat, el derrotisme o la depressió quan ensopega amb dificultats i contratemps de la vida. És la capacitat d'entusiasmar-nos amb allò que hem de fer, per poder-ho realitzar de la millor manera possible, aplaçant altres impulsos que ens desvien de la tasca.
- Gestió de les relacions. Així com un pas posterior a reconèixer les nostres emocions consisteix en aprendre a controlar-les, una instància ulterior a la empatia està en manipular les emocions dels altres. Inclou conceptes com les habilitats socials, l'assertivitat i la resolució de conflictes.
- Empatia: es basa en saber reaccionar adequadament als sentiments de les altres persones. Ser capaç de veure les coses des del punt de vista de l'altre, el qual implica l'acceptació de les diferències i la tolerància, aptituds necessàries especialment en la societat plural actual.

Per tant, "la intel·ligència emocional és la capacitat per prendre consciència de les emocions pròpies i alienes, i la capacitat per regular-les" (Bisquerra, 2012, p.9). Aquesta implica una sèrie d'habilitats que ens permetran ser feliços: aprendre a enfrontar problemes, solucionar conflictes adequadament, controlar les preocupacions, valorar la part positiva dels fets, etc.

Competències emocionals

Tal i com explica Bisquerra i Pérez (2007), una competència és la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia. Aquestes impliquen uns coneixements (saber), unes habilitats (saber fer) i unes actituds i conductes (saber estar i saber ser). Aquestes competències es desenvolupen al llarg de la vida i en general, sempre es poden millorar.

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional i per tant, la base del programa. Aquestes competències emocionals es basen en la intel·ligència emocional, però integren elements d'un marc teòric molt ampli. Els canvis educatius en les últimes dècades, suposen un pas de l'educació centrada en l'adquisició de coneixements, a un altre enfoc orientat al desenvolupament de competències. El model teòric de la competència emocional de Bisquerra i Pérez (2007) proposa que aquestes competències emocionals es poden agrupar en cinc grans dimensions:

- Consciència emocional: capacitat de ser conscient de les pròpies emocions i la capacitat de captar el clima emocional en un context específic.

- Regulació emocional: Capacitat d'utilitzar les emocions adequadament. Requereix ser conscient de la relació d'emoció, cognició i comportament, i tenir estratègies eficaces per afrontar-ho i auto-generar-te emocions positives.
- Autonomia personal: conjunt de característiques relacionades amb l'autogestió d'emocions com: l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat d'analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos quan calgui, i les creences d'autoeficàcia.
- Competència social: capacitat d'establir relacions positives amb altres persones. Requereix el domini d'habilitats socials bàsiques, la comunicació afectiva, el respecte pels altres i la conducta prosocial assertiva.
- Competències per a la vida i el benestar: capacitat de mostrar un comportament responsable i adequat per resoldre els problemes de tipus personal, familiar, professional i social, dirigits a la millora de la persona i de la societat.

Recerca i estudis relacionats

Tal i com ja s'ha comentat, és relativament fàcil trobar articles, estudis i llibres referents a formacions a mestres en educació emocional. En canvi, és bastant més complicat trobar articles i recursos que facin referència a la implementació de cursos d'educació emocional a pares i mares. A més, els cursos de formació que he anat trobant, formen part de programes que tenen un cost bastant elevat, i generalment, només hi accedeix un sector restringit de famílies que ja coneix i té interès en el tema. A nosaltres ens interessa que aquesta informació tingui arribada no només als que ja s'han començat a plantejar les bases de l'educació emocional, sinó també a tots els pares i mares independentment dels seus coneixements previs; és a dir oferir-los-hi l'oportunitat i aconseguir despertar la seva curiositat per una forma d'ensenyar i viure que potser no s'havien plantejat i no coneixien.

S'han elaborat diversos estudis referents a la formació docent en educació emocional i l'avaluació d'aquests programes. És interessant tenir-los en compte, ja que d'aquestes cerques documentals, en podem extreure i formació útil per a la creació del nostre projecte EEPAMA, a més de consells per planificar-ho i portar-ho a la pràctica.

Primerament, tal i com esmenta Bisquerra (2005) és important tenir en compte que es bases teòriques han d'estar sempre presents, en certa mida, en els programes d'educació emocional, sempre en funció dels destinataris. Quan es tracta d'un programa de formació no podem donar res per sabut, ja que els pares poden partir de nivells molt diversos, i haurem de partir dels ciments per tal d'oferir les mateixes oportunitats d'aprenentatge a tothom. Per tant, per començar la formació per a docents, fóra bo dotar als pares i mares d'un bagatge sòlid en matèria d'emocions i competències emocionals.

El disseny formatiu del projecte EEPAMA es fonamenta en els models mixtos d'Intel·ligència Emocional (Goleman, 1995). Els models mixtos es caracteritzen per incloure un enfocament competencial que influeix en l'habilitat de la persona per tenir èxit en l'afrontament de les demandes i pressions de l'ambient. Quan parlem de competències, parlem d'aquell *saber, saber fer, saber estar i saber ser* (Bisquerra, 2000), el qual ens permet

prevenir i resoldre problemes específics de forma autònoma i flexible, adaptant-nos a les necessitats contextuais.

Per altra banda, Bisquerra (2006) ens parla del *feedback 360º*, el qual consisteix en avaluar les competències d'una persona, en aquest cas, el pare o mare participant, utilitzant diverses fonts. Una d'aquestes fonts que proposa és la autodescripció de les competències pròpies. Això pot ser un punt molt important a considerar, de manera que en el projecte de formació EEPAMA, comenci en la primera sessió amb la realització d'una autoavaluació dels pares i mares. Això més que per obtenir una puntuació exacta, ens serà molt útil per veure el perfil de cada pare i les diferents actituds davant les situacions. Es tracta d'una avaluació que ens aporta informació subjectiva i autoinformada, i per tant no és el valor numèric el que busquem, sinó el coneixement del perfil dels subjectes, tant per a ells mateixos, com per a nosaltres.

Això els permetrà prendre consciència de les seves accions i alhora, utilitzar-ho com a comparativa al final de la formació per veure el progrés i reflexionar també, quines competències emocionals necessiten seguir treballant.

Si passem a la planificació de l'avaluació del nostre projecte, tal i com proposen Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez i Perez (2000); Pérez González (2008) hi ha diferents sistemes més comuns utilitzats per a l'avaluació de programes d'educació emocional. Tot i això, tots dos opten per el model de Stufflebeam com a model més complet, ja que ens ofereix una ampla diversitat metodològica per la recollida de dades, fet important quan hem de recollir aspectes emocionals els quals són difícils de mesurar.

El model d'Stufflebeam (1987) estructura l'avaluació del seu programa entorn a quatre continguts avaluatius:

- Avaluació del context: recull informació per a la presa de decisions sobre la implantació i el disseny abans d'iniciar el programa, i la idoneïtat i qualitat tècnica del programa (input).
- Avaluació d'entrada: pretén tenir elements de judici que justifiquen el pla d'intervenció.
- Avaluació de procés: verificació de la posada en pràctica.
- Avaluació del producte: avaluació de les fites de la intervenció que es poden referir a l'eficàcia, eficiència, efectivitat i/o impacte del programa.

A l'hora de seleccionar els indicadors del programa en les diferents avaluacions, m'ajudaré i em guiaré a partir dels indicadors del model de Pérez Juste (2006); de Pérez González (2008), per tal d'així, tenir una eina guia bàsica per avaluar programes educatius coherents, tot combinant-los amb d'altres nous, tenint en compte els nostres objectius.

4. PROPOSTA DE LA INTERVENCIÓ

4.1 Objectius

Podríem dividir les finalitats del Projecte EEPAMA (Educació Emocional per a Pares i Mares) com a objectiu general i resultat d'aprenentatge:

Objectiu general:

- Millorar les competències emocionals dels pares i mares i les competències com a educadors emocionals dels seus fills.

Resultats d'aprenentatge:

- Conèixer i aplicar estratègies per desenvolupar les competències emocionals dels seus fills.

4.2 Metodologia

Aquesta formació s'aplicarà per primer cop als pares i mares dels infants de P4. Això és així perquè els pares ja no són nous en el centre i estan més ficats en la dinàmica de l'escola; el primer any acostumen a haver més canvis i els pares i mares encara s'estan adaptant. A més, ens interessa que els fills siguin el més petits possibles perquè probablement els pares es troben davant molts canvis i situacions que de vegades no saben com gestionar, i si els reconduïm i mostrem algunes estratègies abans de que adquireixin uns "mals hàbits", ja tenim molta feina feta.

Pel que fa la metodologia que duré a terme durant les sessions de formació, per una banda hi haurà exposicions magistrals fetes pel docent que imparteix la sessió, on es presentaran una sèrie de continguts teòrics bàsics que no podem passar per alt. Això es farà de la manera més entenedora i clara possible, intentant sempre donar molts exemples per enriquir i afavorir la comprensió de cada situació.

A més, la classe es s'intentarà fer bastant participativa combinant aquestes parts més teòriques amb d'altres més pràctiques, actives i participatives. Això es farà a partir de dinàmiques de grup, grups de discussió, visionats de vídeos, etc. D'aquesta manera, es pretén posar en pràctica les competències emocionals i els coneixements adquirits en la part més teòrica.

També és interessant esmentar com les sessions han estat construïdes de manera que generalment, els últims 15 o 30 minuts seran dedicats al col·loqui i reflexions sobre la sessió, i a resoldre els dubtes que pares i mares puguin tenir. Durant aquestes sessions, es treballarà molt a través d'equips cooperatius entre pares, distribuïts en algunes tasques homogeniament, i en d'altres de forma més heterogènia. Els criteris d'heterogeneïtat seran envers el perfil de les famílies, el seu tarannà i actitud i els coneixements dels que disposen, els quals podré obtenir a través del qüestionari d'avaluació inicial, les actituds i en general, les observacions de la seva dinàmica. L'aprenentatge cooperatiu pot ser una estratègia molt útil

per a motivar i crear aprenentatges, i el fet de pensar i treballar conjuntament els possibilita confrontar idees i opinions i això dóna cabuda a la correcció. Per tant, l'aprenentatge cooperatiu permet enfrontar-se amb la rigidesa cognitiva i millorar en la perseverança en l'error. En aquestes agrupacions i els diferents debats i activitats actives, el formador serà el que farà de mediador. L'experiència de l'Aprenentatge Mediat considera el paper del mediador com a qui selecciona, organitza i planifica els estímuls, variant la seva amplitud, freqüència, intensitat i els transforma en poderosos determinants del comportament. (Feurestein 1996). El mediador proporciona a l'individu un aprenentatge organitzat i estructurat per tal d'ajudar a les persones a construir el seu propi coneixement.

Finalment, les famílies disposaran de l'enllaç a un bloc: <http://projecteeepama.blogspot.com.es/> el qual conté:

- Presentació i promoció de la informació bàsica del projecte EEPAMA, com està conformat, cronograma, etc.
- Suports visuals (Power Point), informació i materials utilitzats a cadascuna de les sessions
- Materials addicionals d'ampliació de les sessions: enllaços d'interès, fitxes o consells per fer a casa, jocs, tallers, etc.
- Espai de recollida de propostes que facin els mateixos pares i mares en el bloc.
- Redireccionament a altres webs i bosses de recursos interessants per a la formació i aprenentatge autònom relacionat amb l'educació emocional.
- Espai per resoldre dubtes i qüestions puntuals que puguin sorgir a casa.

4.3 Activitats

L'índex de la programació didàctica del projecte EEPAMA és el següent:

Índex

0. introducció i Avaluació inicial

1. Introducció a les emocions
2. La intel·ligència i tipus d'intel·ligència.
 - 2.1 La intel·ligència emocional
3. El cervell i les emocions
4. Les emocions i el nostre cos:
 - 4.1 Com actuen les nostres emocions?
5. Educació emocional
 - 5.1 Emocions positives
 - 5.2 Emocions negatives
 - 5.2.1 Canviar emocions negatives a positives
 - 5.3 Les bases del desenvolupament emocional
6. El paper dels pares
 - 6.1 La influència de les experiències passades
 - 6.2 Delegació i implicació família/escola

6.3 Estils educatius familiars

6.4 La teoria de l'aferrament

7. Consells pràctics encarats a la pràctica del dia a dia

8. Afavorir l'autoestima en l'infant

+ taller pares i fills a càrrec de Serena del Pino (Les emocions i el teatre, la tècnica de la tortuga per controlar les rabietes i la relaxació progressiva de Jacobson).

La distribució dels apartats de l'índex es farà de la següent manera:

- En la primera sessió, es durà a terme el punt 0 d'introducció i avaluació inicial, i l'1, d'introducció a les emocions.
- En la segona sessió, es realitzarà l'apartat 2 sobre la intel·ligència i els tipus d'intel·ligència, i el subapartat de la intel·ligència emocional.
- La tercera sessió tractarà l'apartat 3 sobre el cervell i les emocions, el 4 sobre les emocions i el nostre cos i el subapartat: com actuen les nostres emocions.
- La quarta sessió inclou l'apartat 5 sobre educació emocional i dos dels seus subapartats (les bases del desenvolupament emocional i les emocions positives). A més, al final de la sessió es durà a terme una avaluació formativa.
- La cinquena sessió tracta el subapartat d'emocions negatives.
- La sisena sessió continuarà amb el subapartat sobre les bases del desenvolupament emocional.
- La setena sessió introdueix l'apartat 6 sobre el paper dels pares i dos subapartats (la influència de les experiències passades i delegació i implicació família/escola). A més, també es durà a terme una avaluació formativa.
- En la vuitena sessió es duran a terme els subapartats sobre els estils educatius familiars i la teoria de l'aferrament, dintre del punt 6.
- A la novena sessió tindrem la visita de la psicòloga Serena del Pino que ens parlarà sobre les emocions i el teatre, la tècnica de la tortuga per controlar les rabietes i la relaxació progressiva de Jacobson.
- A la desena sessió trobarem la primera part de consells pràctics encarats a la pràctica del dia a dia.
- A la onzena sessió seguirem amb la segona part de l'apartat de consells pràctics encarats a la pràctica del dia a dia.
- Finalment, a la dotzena sessió treballarem l'autoestima de l'infant. Tancarem amb l'autoavaluació dels propis pares i la valoració del projecte.

És important recordar que el final de totes les sessions estarà destinat a fer una conversa conjunta (15 / 30 min. aproximadament) per exposar dubtes i diferents qüestions que sorgeixin.

Per poder veure tot el programa de les sessions complet, accediu a annexos (p. 9).

4.4 Recursos

Per una banda, fer referència als recursos espacials, ja que es necessitarà una aula amb un espai suficient per a dur a terme les sessions de formació. En aquest cas farem ús de la biblioteca de l'escola. A més, també caldrà usar una de les classes dels infants on es farà el servei de guarderia dels fills dels pares i mares de la formació.

Per altra banda és molt important tenir en compte els recursos materials. En aquest cas, l'escola Ribatallada ens ofereix de forma gratuïta la sala de material, d'on podrem agafar el material que necessitem: bolígrafs, fulls, cartolines, etc. També necessitem disposar de canó i ordinador, per tal de poder projectar allò que necessitem.

Finalment, pel que fa els recursos humans, disposem del formador o formadora que durà a terme les sessions de formació, en aquest cas jo. També de la tutora de P4 que s'ha ofert a fer el servei de guarderia dels infants de forma voluntària, per tal que més pares puguin assistir a la formació. A més, durant algunes de les sessions d'avaluació i seguiment, tal i com està especificat més endavant, necessitarem la participació de la mestra tutora de l'aula i de l'equip directiu del centre. Per finalitzar, també comptarem amb la visita de Serena del Pino Sisteré, una psicòloga especialitzada en atenció a infants, la qual s'ha ofert voluntàriament a fer-nos una xerrada.

4.5 Cronograma

El projecte de formació EEPAMA està plantejat per dur-se a terme un cop cada tres setmanes aproximadament, des del mes de setembre fins al mes de juny. Concretament, el curs s'iniciarà el dijous 29 de setembre i acabarà el 8 de juny⁴.

Cada sessió es farà en la mateixa franja horària i tindrà una duració de dues hores, de les 16:30h a les 18:30h. L'horari està distribuït d'aquesta manera perquè aquestes són les hores on els pares acostumen a tenir més disponibilitat i en la que es fan la majoria d'activitats i projectes amb les famílies. Les 16:30h és l'hora en que els infants acaben les classes i com ja he explicat anteriorment, se'ls oferirà als pares un servei de guarderia gratuït pels seus fills, en la seva aula habitual, on podran estar els fills fins l'hora que acaba el curs.

En total doncs, el curs està format per 12 sessions de dues hores cadascuna, les quals fan un total de 24 hores de programa.

A més, també hi ha plantejades 8 hores d'avaluació externa del projecte, i per tant sense els pares i mares. En aquestes hi haurà l'equip directiu, el mestre tutor i el formador, i estan repartides en diverses sessions durant tot l'any acadèmic. La programació concreta també està disponible als annexos.

⁴ Consultar cronograma als annexos p.4

4.6 Disseny de l'avaluació

Tal i com he explicat, per fer l'avaluació em baso en el model d'Stufflebeam, el qual estructura l'avaluació del seu programa entorn en quatre continguts avaluatius: Avaluació del context – avaluació pre-inici, avaluació inicial, avaluació formativa i avaluació final.

A continuació, queda explicitat què es farà en cadascuna de les avaluacions, i en els annexos⁵ hi ha disponibles les rúbriques que es passaran en cadascuna de les parts del procés. Aquestes estan elaborades a partir de les guies bàsiques que aconsella el model de Pérez Juste (2006) per tenir una eina guia bàsica per avaluar programes educatius coherents, tot combinant-los amb d'altres nous, tenint en compte els nostres objectius. A cada ítem li acompanya una escala d'estimació tipus Likert que varia de 0 (nul compliment), fins a 4 (grau de compliment molt alt). Tanmateix, a cada ítem li correspon també un espai d'observacions on poden afegir-se els comentaris corresponents i valoracions per part de l'avaluador.

Pel que fa l'avaluació, hi ha programats 4 dies d'avaluació externa als pares, els quals es duen a terme trimestralment des del 21 de Setembre fins al 21 de Juny. Aquesta avaluació es farà els dimecres de 16:30h a 18:30h (als annexos p. 4, està disponible el calendari amb els dies específics). Són un total de 8 hores programades les destinades a la reflexió i avaluació del programa i el seu procés, col·locades fora de les hores de formació, i destinades a la reflexió del formador i/o d'altres professionals del centre (tutor i equip directiu). A més, dintre de les sessions de formació als pares i mares, també hi ha destinades algunes activitats concretes per tal que puguin dir la seva i implicar-los en l'avaluació del projecte. Tot i que hi hagi aquestes hores programades, no significa que no es vagi fent reflexió durant tot el procés i puguin haver-hi altres estones per valorar el projecte, però hi ha algunes que estan ja planificades per avançat.

Avaluació pre-inici:

L'avaluació pre-inici es fa una setmana abans de començar les sessions de formació, i no implica els familiars de forma directa. Aquesta requereix la participació del mestre tutor i equip directiu, i el seu objectiu és recollir informació per prendre les decisions finals que calgui abans de començar el programa, el qual es farà a partir d'una graella inclosa en els annexos. En aquesta es discutiran aspectes relacionats amb la idoneïtat de la programació i metodologia amb el grup de pares, si els objectius són viables... i en definitiva, concretar i revisar els últims aspectes abans de començar el programa.

Avaluació inicial:

Hi ha plantejades un parell de sessions d'avaluació inicial, en les quals es valoren els continguts previs que tenen les famílies a partir dels criteris establerts i es fan les modificacions corresponents en la programació, si cal.

Concretament, la setmana d'abans d'iniciar el curs hi ha plantejada una sessió amb la mestra de P4 i l'equip directiu per plantejar-nos els eixos que hem decidit treballar, fer una petita valoració i afegir les modificacions corresponents a la programació ja feta.

⁵ Per veure totes les graelles d'avaluació anar a annexos p.5-8

Per altra banda, part de la primera sessió del projecte, serà també destinada a fer una petita autoavaluació de la seva competència emocional i estratègies davant la resolució de conflictes. D'aquesta manera, tindrem evidències físiques de com es veuen els pares i podrem fer conscients a les famílies de en quin punt es troben. A més, ens ajudarà a definir els aspectes que volen reforçar i ajustar les sessions, si cal, a les seves necessitats i demandes. A més, aquesta ens ajudarà de cara al final del programa EEPAMA, per a que puguin comparar els resultats inicials amb els resultats finals, i valorar i fer més conscient tot el que han après.

Per tant, aquesta avaluació la farem reflexionant al voltant de la programació del projecte i els familiars als quals va destinat, i a més, observant els resultats i reflexions que han sorgit en la primera sessió de formació.

Avaluació formativa:

També faré avaluacions formatives per tal de conèixer i valorar el grau en el que els pares van aconseguint els objectius previstos i rebre el feedback dels pares i mestres per tal de reajustar si cal, les meves actuacions, intervencions i/o futures sessions.

Això ho faré a través de l'observació durant totes les sessions, la informació plasmada en el diari d'aula, les reflexions i el desenvolupament de les sessions en general. A més, en dues de les sessions de formació amb les famílies situades a punts intermedis del programa, hi ha inclosa una activitat específica per tal de valorar de forma conjunta tot aquest procés i plantejar tot allò que trobin positiu, què cal millorar, fer propostes i que també es valorin ells mateixos.

Per altra banda, també hi ha programades un parell de sessions d'avaluació formativa externes a l'horari de formació de pares, per tal de poder reflexionar sobre tot aquest procés. Això ho farem a través d'una graella disponible als annexos. En aquestes dues sessions ja marcades al calendari, seria ideal que poguéssiu assistir la tutora de P4 i l'equip directiu, a més del formador del projecte.

Avaluació final:

L'avaluació final em servirà per conèixer i valorar les capacitats i resultats finals assolits en el procés d'aprenentatge i valorar la possibilitat de continuar aquesta formació els anys següents.

Hi ha dues sessions plantejades per a fer l'avaluació final. Per una banda, s'usarà la última sessió de formació del projecte per valorar tot allò que els pares i mares han après i passarem una autoavaluació semblant a la del primer dia, on podran comparar tot el que han après, i a més, també valoraran tot el programa EEPAMA, tot proposant propostes de millora per altres anys. Aquesta està disponible a annexos.

Per altra banda es farà una sessió d'avaluació externa per valorar tot el procés, de forma conjunta amb l'equip directiu i la mestra de P4, on passarem la rúbrica elaborada tenint els ítems que hem assolit i el seu grau. A més, aquesta ens permetrà reflexionar sobre els possibles aspectes a millorar de cara a següent implementació del projecte, gràcies a l'experiència i els resultats i *feedback* que proporcionin les famílies.

5. CONCLUSIONS

Al llarg de tot el projecte, hi ha una idea de fons bàsica que és la importància de l'exemple i implicació de les famílies al educar als seus fills, ja que no només tenen un paper rellevant a l'hora d'aplicar una sèrie de normes i fer-les complir, sinó també al donar exemple. És per això que en tot moment al llarg de la programació, es posa èmfasi en aquest aspecte perquè els propis pares es plantegin la seva forma de fer, tot i que normalment de forma indirecta o implícita. El que es busca és crear un clima on tots els pares i mares puguin seguir la formació i sentin còmodes. Totes les activitats tenen darrere un rerefons important per fer reflexionar als familiars sobre la seva conducta i manera de fer en general, ja que quan ens coneixem a nosaltres mateixos estem donant als fills l'oportunitat de que es sentin lliures i amb suficient força com per experimentar, sense temors ni restriccions, el seu propi món emocional.

Per altra banda també és important esmentar la transferibilitat del programa, ja que tot i que estigui elaborat per a un context determinat, podria ser transferible a altres contextos sempre i quan s'apliquessin les variacions necessàries. Aquest projecte podria ser aplicat a altres escoles o fins i tot, a entitats externes i no tan lligades als món escolar, com xerrades a centres culturals o formacions privades. En aquest cas concret, a l'hora de planificar i coordinar el programa amb la psicòloga que participa en la formació, va sorgir una proposta per aplicar en un futur un programa similar en el centre de psicologia on treballa ella, fent formacions als pares interessats.

Lligat a aquest aspecte, en aquest cas tenim la sort que part del programa funciona gràcies a la voluntarietat de l'escola, l'entorn i altres professionals compromesos; la mestra tutora s'ofereix voluntària per cuidar als infants durant la formació i l'escola ens presta l'espai i material bàsic, per exemple. Això pot esdevenir una limitació a l'hora d'aplicar-ho a altres contextos, ja que potser aquesta voluntarietat no es presenta, i s'han de cercar alternatives.

A més, una altra limitació important d'aquest projecte és que no s'ha pogut aplicar, i tot i que està planejat detalladament, en el moment d'aplicar-ho, acostumen a sorgir noves qüestions o problemes que no s'havien anticipat. Aquestes, conjuntament amb tot el que ja he après durant la preparació del programa, probablement haguessin enriquit encara més el curs d'aquest document, i m'haguessin permès millorar i reestructurar el que calgués del programa. Poder fer una avaluació sobre l'aplicació, sempre és positiu i ofereix oportunitats clau per millorar els programes. Tot i això, encara que no s'hagi portat encara a la pràctica, el treball metacognitiu i la reflexió tan profunda al voltant d'aquest, han permès anticipar moltes de les situacions i deixar-ho tot enllestit per a la seva correcta aplicació.

6. CONSIDERACIONS FINALS

Després de la creació d'aquest projecte i de la reflexió entorn aquest, i ha una sèrie de consideracions finals que m'agradaria esmentar.

Primerament, per elaborar un Treball de Fi de Grau (TFG), el millor és treballar en un àmbit que et motivi i t'interessi realment. Jo encara recordo el primer cop que vaig descobrir l'educació emocional a primer de carrera, i des d'aquell moment, vaig tenir clar que el meu treball de fi de grau aniria sobre el tema. Aquest interès i motivació és essencial, ja que un treball d'aquesta envergadura requereix moltes hores de dedicació, les quals seran realment realitzadores si treballes en un projecte en el qual tens un interès real.

Després de decidir l'àmbit, ens trobem amb un procés que tampoc és senzill, l'elecció de tema. Per fer el TFG has d'acotar bastant el teu àmbit de treball i centrar-te en aspectes concrets. Això suposa tot un repte, ja que has d'aprendre a escollir i cenyir-te a abordar només allò necessari pel treball. Aquest és un procés difícil especialment quan disposes de molta informació.

També he après el detall i la precisió que es necessita per elaborar un programa. En el meu cas, no havia elaborat mai cap programa, així que vaig haver d'informar-me bastant sobre el tema. Hi ha molts aspectes en els que has de pensar molt, ja que cal especificar bastant tot el que faràs i com, el qual es fa normalment de forma automàtica. Has d'estar preparat per a qualsevol inconvenient i qüestió que aparegui, i tot i això, probablement a l'hora d'aplicar-ho apareixeran aspectes que no vas considerar perquè no es podien predir. En especial, l'educació emocional és un tema molt ampli i del qual pots trobar informació fàcilment, pel que has de posar en joc la teva capacitat de síntesi per explicar allò que és cabdal realment.

A més, el treball necessita un nivell d'autonomia alt, ja que des del moment en el que tens clar què vols fer, has d'aprendre a gestionar molt bé el teu temps; ha de ser un treball constant i has d'aprendre a gestionar, planificar i estructurar el temps i el que faràs en cada moment.

També, al llarg de tota la carrera he après a desenvolupar-me millor en contextos formals, essent capaç d'usar el vocabulari i expressions adequades en un context acadèmic. Per altra banda, però, un dels aspectes que més m'ha costat és la concreció dels objectius del programa. Porto anys elaborant objectius per a diferents projectes, però és un aspecte que encara em falta acabar de perfeccionar, ja que no tots els experts els encaren de la mateixa manera i a més, cada treball i projecte és tan diferent, que sempre m'és difícil trobar els punts clau per elaborar-los i redactar-los.

Tanmateix, aquest projecte ha implicat que hagi de pensar de forma més crítica i profunda i posar en joc la meua habilitat per crear propostes originals, demostrant una comprensió profunda alhora que utilitzo la imaginació, habilitats que trobo importants en una investigació.

A nivell general, estic molt contenta amb la meua feina realitzada durant l'elaboració d'aquest projecte, és un treball que té molta dedicació i que alhora, ha estat creat amb molta il·lusió. Sóc conscient que segurament es podrà millorar amb el pas del temps, a mida que

l'apliqui, però en part aquesta també és la seva essència, poder anar reconstruint-lo i perfeccionant-lo experiència rere experiència. He gaudit molt fent el treball i per a mi és un projecte molt important, ja que està pensat amb una finalitat molt concreta que estic segura, que aporta un granet de sorra a la millora de la societat.

En definitiva, l'elaboració d'aquest projecte m'ha permès aprendre molt, i m'ha deixat amb una gran inquietud per aplicar-ho. Sé que aquest programa és l'inici d'alguna cosa gran, el qual em permetrà amb el temps i l'experiència, desenvolupar un programa encara més especialitzat i preparat per a la millora de la realitat. És una qüestió de justícia que tothom tingui accés a aquest coneixement, independentment de l'ús que en faci després.

“Educar la ment sense educar el cor no és educar en absolut” (Aristòtil)

7. BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, M., Bisquerra, M., Fita, E., Martínez, F., i Pérez, N. (2000) Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa*, 18, 587-599
- Ballenato, B. (2007) *Educación sin gritar*. Madrid: La esfera de los libros.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21, 7-43.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 95 – 114.
- Bisquerra, R., Martínez Olmo, F., Obiols Soler, M. i Pérez-escoda, N. (2006) Evaluación de 360º: Una Aplicación a la Educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 24, 187-203
- Bisquerra, R., i Pérez-Escoda, N. (2007) Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82
- Bisquerra, R. (coordinador), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O., (2012). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Barcelona: Hospital de Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. i Pérez N. (2013) Educación emocional: estratègies para su puesta en pràctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16.
- Blouin, S. (2009). *Conduzca a su hijo hacia un buen futuro*. Barcelona: Medici.
- Boix i Casas, C. (2007) *Educación para ser feliz*. Barcelona: CEAC
- Espanya. Llei Orgànica 8/2013, de 9 de noviembre, per a la millora de la qualitat educativa. (BOE [en línia], num. 295, 10-12-2013, pàg. 97858-97921). <<http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf> >. [Consulta: 1 maig 2016].
- Feuerstein, R. (1996). *La teoría de la Modificabilidad Estructural Cognitiva*. Zaragoza: Mira Ed. Educación Cognitiva (vol.I).
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gootman, M. (1997). *Guía para educar con disciplina y cariño*. Barcelona: Ediciones Medici.
- Lopez Cassà, E. (Coord.) (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

- Muñoz, C. (2007). *Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz*. Doi: <http://www.fapaes.net/biblio/Guiainteligenciaemocional.pdf>
- Muñoz de Morales, M., i Bisquerra, R. (2014) *Diseño de un plan de educación emocional en Guipuzcoa: diseño y aplicación del programa de formación de formadores*. Article presentat en les X Jornades d'Educació Emocional.
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Bisquerra, R. i Alegre, A. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10, 1183-1208.
- Pérez-González, J. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15, 523-546.
- Pérez Juste, R. (2006). *Evaluación de programas educativos*. Madrid: La Muralla.
- Punset, E. (2010). *Viaje a las emociones*. Barcelona: Destino
- Rodríguez, I. (2009). La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto y componentes. *Innovación y experiencias educativas*, 14, 1-12.
- Salovey, R. i Mayer, J.D. (1990) *Emotional Intellicence: imagination, cognition, and personality*, 9, 185-211.
- Shapiro, L. E. (1997): *La Inteligencia Emocional de los niños: Una guía para padres y maestros*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Siegel, D., i Hartzell, M. (2012). *Ser padres conscientes*. Barcelona: La llave.
- Vallés, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos*. Madrid: EOS